

**SU NIÑO DE 5 0 6 AÑOS DE EDAD**  
**PUNTOS PARA RECORDAR**

**SEGURIDAD**

- ♥ **ESTABLEZCA Y APLIQUE** reglas consistentes, explícitas y firmes para la conducta segura.
- ♥ **SIEMPRE** use un asiento de carro o un asiento de seguridad que es apropiado para la edad de su niño y asegúrese que esté bien sujetado en el asiento trasero de su carro. **CONTINUE** esto hasta que su niño llegue a pesar 60 libras o cuando su cabeza sea más alto que el trasero del asiento de su carro.
- ♥ **ELIMINE** el humo de tabaco en el ambiente del niño. (En el centro de cuidado infantil, en la casa de la persona que lo cuida, o familiares, etc.) **HAGA** que su carro y su hogar sean zonas de no fumar.
- ♥ **SIEMPRE SUPERVISE** a su niño cuando él/ella se encuentre cerca del agua, **ASEGURESE** que la piscina de su comunidad, en el complejo de apartamentos, o en su hogar tenga una cerca de cuatro lados con una puerta de cierre y cerrojo automático. **SIEMPRE** asegúrese que su niño(a) use equipo de salvavidas cuando se encuentre en un bote, nadando, o jugando en el agua. Equipos para el flote o “saber nadar” no hace que su niño esté a salvo en el agua. **NUNCA** deje a su niño solo o confíe a otro niño joven que lo supervise cuando esté cerca del agua. **ENSEÑE** o pida a alguien que enseñe a su niño a nadar. **ASEGURESE** que su niño sepa las reglas de seguridad cuando se encuentre alrededor del agua.
- ♥ **INSTALE** detectores de humo en su hogar. **CAMBIE** las pilas dos veces al año cuando el tiempo cambia en la primavera y el otoño.
- ♥ **COMPRUEBE** la seguridad de su hogar. **ENCIERRE** los venenos, fósforos y herramientas eléctricas en un lugar seguro. Mantenga Jarabe de Ipecac y carbón activado en su hogar. No los use hasta que se haya comunicado con la Línea Telefónica para Ayuda en Caso de Envenenamiento 1-800-722-5725 para direcciones. **SIEMPRE** asegúrese que las armas estén guardadas en un lugar seguro y que las municiones estén guardados separadamente. Un candado para el gatillo de las armas es una muy importante protección adicional.
- ♥ **ENSEÑE** a su niño habilidades de peatones y de seguridad del vecindario. **ENSEÑE** a su niño reglas de seguridad cuando se interacciona con extranjeros (cómo contestar el teléfono o la puerta, nunca entrar en el carro de un extranjero o ir a cualquier lugar con un extranjero). **ASEGURESE** que en la escuela de su niño enseñen a los niños acerca de cómo tratar a los extranjeros.
- ♥ **DISCUTIR** reglas de seguridad del patio de recreo con su niño y asegúrese que él/ella sea supervisado(a) antes y después de la escuela en un ambiente seguro.
- ♥ **ENSEÑE** a su niño acerca de reglas de seguridad cuando maneje la bicicleta (enseñe el uso correcto de los signos de transporte, girar a la derecha o a la izquierda, alto). **SUPERVISE** a su niño y **ASEGURESE** que su niño siempre use un casco cuando maneje la bicicleta.
- ♥ **SUPERVISE** los juegos de su niño en los patios de recreo y asegúrese que los patios de recreo sean seguros. Chequee que las superficies debajo de los equipos de los patios de recreo sean seguros, asegúrese que los equipos no sean hechos de madera tratada con presión y que los equipos no tengan más de 3 pies de alto.
- ♥ **ELIJA** a los proveedores de cuidado cuidadosamente. **DISCUTA** con ellos sus actitudes y creencias relacionadas con la disciplina. **PROHIBA** golpes a los niños. **NUNCA** deje su niño con alguien que sospecha que ha estado tomando alcohol o usando drogas.
- ♥ **SI** usted o su niño están sufriendo abuso emocional, físico o sexual, **HABLE** con su proveedor de salud o llame a la **Línea Telefónica para Reportar Abuso 1-800-752-6200** para ayuda.

**NUTRICION**

- ♥ **ASEGURE** que su niño coma tres comidas regulares y dos meriendas nutritivas al día. **SIRVA** una variedad de comidas nutritivas y **ASEGURE** que su niño coma un desayuno nutritivo en el hogar o en la escuela si esto se provee allí. **ASEGURE** que su niño obtenga un almuerzo nutritivo.
- ♥ **COMA** juntos como familia, motive a la conversación y trate de hacer que los tiempos de comida sean agradables y que proveen compañía.
- ♥ **PROVEA** meriendas nutritivas tales como yogurt, mantequilla de maní, vegetales, cubitos de queso, y/o frutas. **LIMITE** meriendas con alto nivel de grasa o muy bajo nivel de nutrientes, tales como: dulces, papas fritas en bolsa, o sodas. Use la Pirámide de Guía para la Comida como ayuda para planificar comidas y meriendas.
- ♥ **SEA** un modelo para su niño y motive a buenos hábitos de comidas.



## DIENTES SALUDABLES

- ♥ CONTINUE ENSEÑANDO Y AYUDANDO a su niño(a) a que cepille completamente sus dientes por lo menos dos veces al día con pasta dental con fluoruro con una cantidad del tamaño de una arveja.
- ♥ APRENDA cómo prevenir daños a los dientes y cómo manejar emergencias relacionadas con los dientes.
- ♥ PROGRAME una visita dental para su niño a cada seis meses y cuando salgan sus molares permanentes, asegúrese que sea evaluado por un dentista para la aplicación de un sello dental.

## CUIDADO E INTERACCIONES

- ♥ ELOGIE a su niño por sus logros y motivarlo para que hable acerca de la escuela o sus amigos.
- ♥ MOTIVE a su niño(a) a que exprese sus sentimientos y que responda a preguntas demostrando interés en cualquier actividad que haga.
- ♥ MOTIVE a su niño para que comparta, lea y hable acerca de los dibujos que se encuentran en los libros.
- ♥ PASE tiempo individual con su niño haciendo algo que ambos disfruten y mejore sus experiencias a través de viajes y visitas a los parques, bibliotecas, y otros lugares de interés.
- ♥ PROVEA oportunidades para su niño de 5 o 6 años para que se interaccione con otros niños y enseñe a su niño cómo llevarse bien con sus compañeros.
- ♥ ESTABLEZCA límites con expectativas razonables, motive a la auto-disciplina y haga a su niño saber las consecuencias de los comportamientos inaceptables.
- ♥ ESPERE que su niño siga las reglas de la familia, tales como horario para dormir, horario de televisión y horario para hacer las tareas.
- ♥ ENSEÑE a su niño a respetar la autoridad y las diferencias entre lo bueno y lo malo.
- ♥ DEMUESTRE respeto para su niño Y SIRVA como un modelo funcional positivo.
- ♥ PARTICIPE en juegos y otras actividades físicas con su niño.
- ♥ MOTIVE el desarrollo de buenas relaciones entre los hermanos(as). RECONOZCA los conflictos entre hermanos(as) Cuando sea posible, intente resolver conflictos sin favorecer a nadie. NO PERMITA golpes, mordeduras, u otros comportamientos violentos.
- ♥ PREPARE a su niño para la escuela. Hable acerca de nuevas oportunidades, amigos, y actividades en la escuela.
- ♥ ORGANICE UNA VISITA a la escuela con su niño(a), visite cuando es posible y participe como voluntario en las actividades cuando pueda.



## CRECIMIENTO Y DESARROLLO

### UN NIÑO DE 5 AÑOS TÍPICAMENTE:

- ♥ SE VISTE por sí mismo(a).
- ♥ SABE su nombre, su dirección y su número de teléfono.
- ♥ PUEDE CONTAR usando sus dedos.
- ♥ SE BALANCEA sobre un pie por 5 segundos.
- ♥ PODRÍA ser capaz de saltar.
- ♥ CUENTA con los dedos.
- ♥ JUEGA a la imaginación y a vestirse.
- ♥ IMPRIME algunas letras y sabe la mayoría de las letras
- ♥ CUENTA con los dedos.
- ♥ DIBUJA una persona con tres partes.
- ♥ COPIA un cuadrado y un triángulo.

### UN NIÑO DE 6 AÑOS TÍPICAMENTE:

- ♥ DIBUJA una persona de 6 partes.
- ♥ PUEDE DAR pasos de sus talones a sus dedos.
- ♥ SABE todas las letras.
- ♥ ESCRIBE letras.
- ♥ CUENTA.
- ♥ ENTIENDE lo bueno y lo malo.

REFERENCIAS: Maternal and Child Health Bureau, Bright Futures Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents.